ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2025年4月

日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 みりん 1 ケチャップ 0.5 **人参の含め煮** 人参 10 醤油　みりん 0.3 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **大根のゆかり漬け** 大根 10 ゆかり 0.1 **春キャベツのサラダ** 春キャベツ 30 人参 5 コーン 5 かつお節 0.5 オリーブ油　酢 1 塩　醤油 0.2 **味噌汁** 小松菜 10 玉ねぎ 10 味噌 4.3	**ごはん** 五分付米 40 **じゅうじゅう焼き** 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 1.5 にんにく 0.1 生姜 0.1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** 豆腐 16 玉ねぎ 10 味噌 4.3	**ごはん** 五分付米 40 **鶏の照り焼き** 鶏肉 45 しょうゆ 3 みりん 3 砂糖 3 **磯辺あえ** 小松菜 15 人参 5 しょうゆ 0.5 のり 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し）	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **鮭ののり焼き** 甘塩鮭 50 のり **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **人参の含め煮** 人参 15 みりん 0.5 醤油 0.5 出汁（昆布・煮干し） **ポテトサラダ** じゃがいも 35 人参 8 きゅうり 8 コーン 2 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 **いちご**	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **みそ汁** 大根 10 わかめ 1 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **味噌汁** 小松菜 10 大根 10 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** からすがれい 50 白みそ 4 みりん 2 **人参の含め煮** 人参 15 みりん 0.5 醤油 0.5 出汁（昆布・煮干し） **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **すまし汁** 大根 5 玉ねぎ 10 人参 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**牛肉ごはん** 五分付米 40 牛肉 20 ごぼう 5 人参 7 いんげん 2 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 みりん 0.5 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 3 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **味噌汁** 人参 8 玉ねぎ 8 かぼちゃ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のかりん揚げ** 鶏もも肉 45 片栗粉 2 醤油 1 みりん 1 砂糖 0.5 **きざみキャベツ** キャベツ 10 人参 3 **白雪サラダ** じゃがいも 20 おから 15 きゅうり 10 コーン 2 ツナ 5 豆乳マヨネーズ 4 塩 0.1 **味噌汁** ほうれん草 8 玉ねぎ 13 味噌 4.3	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **おかかあえ** 小松菜 20 醤油 0.5 かつお節 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 10 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 味噌 5 だし汁（昆布・煮干） **すまし汁** 大根 5 玉ねぎ 10 人参 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 30 にら 5 玉ねぎ 25 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** 大根 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 4 みりん 4 **コロコロ煮** 高野豆腐 8 うすいエンドウ 5 人参 10 じゃがいも 15 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 大根 10 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 **磯辺あえ** 小松菜 30 人参 15 しょうゆ 1 のり 0.1 **味噌汁** 玉ねぎ 10 じゃがいも 10 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **チキンチャップ** 鶏もも肉 45 玉ねぎ 35 人参 20 いんげん 5 ケチャップ 2 醤油 1 みりん 1 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 1 **人参スープ** 人参 10 玉ねぎ 10 じゃがいも 10 豆乳 20 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**ドーナツ** 薄力粉 18 さつまいも 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 粉糖 ココアﾊﾟｳﾀﾞｰ **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 ごま油 0.5 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おにまん** 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ごま油 0.5 豆乳 25 油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**あんこクレープ** 米粉 10 片栗粉 10 砂糖 2 油 1 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかんジュース 4 砂糖 3.6 みかん缶 13 **果物** 30 **牛乳** 150	**よりより** 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **甘辛にぼし** にぼし 醤油　みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**ナポリタン** スパゲッティー 20 ベーコン 5 ピーマン 5 しめじ 5 人参 5 ケチャップ 2 ソース 1 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きなこ 7 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**玉ねぎとごまのクラッカー** 薄力粉 8 強力粉 8 砂糖 0.3 塩 0.3 玉ねぎ 4 ごま 1.5 オリーブ油 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**みそ焼きおにぎり** 五分付米 40 みそ 1 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま 0.5
総カロリー														
タンパク質														

日	(木) 17	(金) 18	(土) 19	(月) 21	(火) 22	(水) 23	(木) 24	(金) 25	(土) 26	(月) 28	(水) 30
昼食	**赤飯** 五分付米 25 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 豚肉 30 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 みりん しょうゆ 1 砂糖 0.5 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 ごま油 1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **ミニトマト** 20 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油　砂糖　酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 かぼちゃ 10 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **さばのトマト煮** さば 50 トマト缶 10 トマトジュース 10 しょうゆ 1 みりん 1 砂糖 0.5 にんにく ブロッコリー 10 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 ごま油 1 **スープ** 青梗菜 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1 みりん 1 さとう 1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 うす揚げ 5 味噌 4.3 だし汁（昆布、煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **チンジャオロース** 豚肉 30 ピーマン 15 赤パプリカ 8 黄パプリカ 8 ゆでたけのこ 10 玉ねぎ 20 オイスターソース 2 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 ごま油 1 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** もやし 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** 鰆 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 10 人参 3 えのき 3 醤油 0.5 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **味噌汁** さつまいも 10 人参 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ブルコギ丼** 五分付米 40 豚肉 30 人参 10 玉ねぎ 15 ニラ 5 春雨 10 しょうゆ 1 みりん 1 味噌 0.5 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 **てっちゃんサラダ** ひじき 1 ツナ 5 大豆 8 キャベツ 10 人参 7 ちりめんじゃこ 1 ごま 1 豆乳マヨネーズ 3 酢 0.5 しょうゆ 0.1 **スープ** もやし 10 わかめ 15 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **手羽元のオレンジ煮** 手羽元 40 玉ねぎ 20 マーマレード 3 しょうゆ 3 みりん 1.5 **アスパラの塩ゆで** アスパラガス 15 塩 0.2 **切干のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 **味噌汁** 大根 10 小松菜 10 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	**豆ごはん** 五分付米 40 うすいエンドウ 5 塩 0.2 みりん 1 **鮭の香りみそ焼き** 鮭 50 味噌 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 ごま油 0.4 ごま 1 大葉 1 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 20 **無限キャベツ** キャベツ 40 ごま 0.5 青のり 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** もやし 10 わかめ 1 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 みりん 1 砂糖 0.5 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 10 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のごまみそ焼き** 鶏もも肉 45 ごま 2 みそ 2 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **ミニトマト** 20 **アスパラの塩ゆで** アスパラ 3 塩 **甘夏のサラダ** 春キャベツ 35 人参 5 甘夏 酢 1 オリーブ油 1 塩 0.2 砂糖 0.3 **すまし汁** 大根 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2 オリーブオイル 1 塩 0.2 **スープ** 青梗菜 10 えのき 8 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**ブラウニーパフェ** 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア 3 砂糖 8 コーンフレーク 3 豆乳クリーム 5 みかん缶 10 いちご 20 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 40 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **甘辛にぼし** にぼし 醤油　みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**ココアパン** 強力粉 15 砂糖 1.5 ドライイースト 0.26 塩 0.1 オリーブ油 0.5 薄力粉 0.5 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　油 0.5 砂糖　豆乳 2.7 ココアﾊﾟｳﾀﾞｰ 1.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**りんごゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 4 砂糖 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトホットケーキ** 米粉 20 砂糖 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 トマトジュース 15 油 1 豆乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**梅ポテト** じゃがいも 50 片栗粉 2 梅干し 1.5 砂糖 1 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**スノーボール** 米粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー											
タンパク質											

入園・進級おめでとうございます。

安心安全はもちろんのこと

食べることって楽しい！と思える

給食時間を作っていきたいなと

思っています☆

今年度もよろしくお願いします。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×０．９として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※
※１７日はお誕生日会です。
※果物はりんご・甘夏・いちご等を提供します
※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。